



La Course d'Orientation

→ Un sport nature et familial, à pratiquer dans les parcs et forêts d'Ile de France



→ Le principe : **trouver des balises**, à l'aide d'une carte et d'une boussole, en un minimum de temps



Ecole de CO DSA

- **Initiation et entraînement** à la lecture de cartes, à l'utilisation de la boussole, à la course en orientation, en autonomie
- Ouverte aux mineurs **à partir de 10 ans** (autorisation parentale) et aux adultes



- **Entraînement un samedi sur deux, de 15h à 17h**, hors vacances scolaires
 - 14 septembre : Parc Heller (Antony)
 - 28 septembre : Cour Roland (Jouy en Josas)
 - 12 octobre : Parc de la Vallée aux Loups (Chatenay Malabry)
 - 16 novembre : sur une carte de la Noctorientation
 - 30 novembre : Noct'Orientation – pas d'entraînement
 - 14 décembre : Bois de Verrières
 - 11 Janvier : Parc de Choisy
 - 25 janvier : Bois de Meudon
 - 8 février : Parc de la Vallée aux Loups - Chatenay Malabry
 - 8 mars : Bois de Verrières
 - 22 mars : Porchefontaine
 - 5 avril : Parc de Sceaux
 - 10 mai : Parc Henri Sellier
 - 24 mai : La Cour Roland - Jouy en Josas
 - 7 juin : Parc Arthur Clark - Wissous
 - 21 juin : Goûter de fin d'année
- **Equipement** nécessaire : chaussures de course à pied de type trail, vêtements couvrants pour la course en forêt (pantalon de survêtement ou collant, T-shirt à manches longues, éventuellement guêtres) et ne craignant pas les ronces, boussole (le club en prête pour les premières sorties)

Contact : Pierre-Yves Bauchet – 06 09 25 89 32 (soir ou week-end), py.bauchet@free.fr

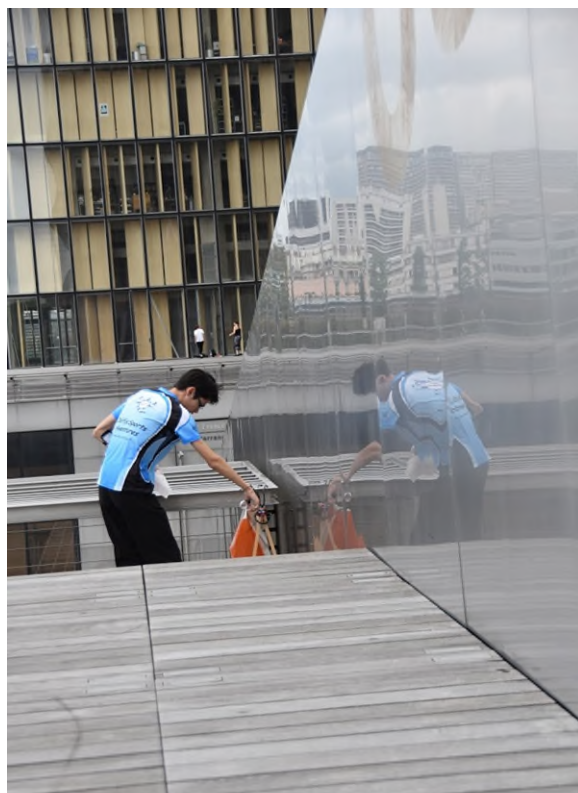
Les courses

→ Plusieurs formules de courses :

- Circuit jalonné, pour les enfants
- Course classique : « Longue distance », soit 1h15 à 2h de course
- Course « moyenne distance » (30 à 60 mn)
- « Sprint » (15 à 30 mn), en parc ou urbain
- Course de nuit
- Relais
- Randonnée orientation et raid, sur des distances plus longues

→ Des circuits classés par niveaux progressifs de difficulté technique et distance

- **Vert** : itinéraires sur chemin, balises situées aux carrefours
- **Bleu** : Itinéraires simples, balises situées à proximité immédiate des chemins
- **Jaune** : introduction de nouveaux éléments de repère (relief, végétation)
- **Orange** : orientation sur tout type de terrain, avec des points d'appui restant évidents
- **Violet / Noir** : choix d'itinéraires difficiles, repères peu évidents, terrains exigeants



→ Calendrier des courses – Ligue Ile de France de CO et championnats nationaux

- 15 sept. : VO² 95 Balises (course longue, au score) – L'Isle Adam (95)
- 22 sept. : La Chasse O Trésor – Paris (75)
- 29 sept. : Challenge régional ROC – Cergy (95)
- 6 oct. : Challenge régional Longue Distance – Montigny sur Loing (77)
- 13 oct. : Challenge régional Longue Distance – Nemours (77)
- 10 nov. : ROC95 (4 sprints) – Cergy (95)
- 17 nov. : Challenge régional Longue Distance – Champigny sur Marne (94)
- 24 nov. : O'Castor – Guyancourt (78)
- 30 nov. : NoctOrientation, orientation longue de nuit – Antony (92)
- 1er déc. : Moyenne distance urbaine + sprint – Paris (75)
- 7 déc. : Yerres by Night – Yerres (91)
- 115 déc. : la 77 (course longue 77 balises) – Fontainebleau (77)

→ L'inscription aux courses officielles (inscrites au classement national, championnats), aux courses d'orientation longue, et aux VTT'O sont prises en charge par le club



Fédération Française de Course d'Orientation

Environ 10 000 licenciés

13 ligues régionales

www.ffcorientation.fr

www.facebook.com/ffcorientation

www.facebook.com/coursedorientation.clubfrance/



LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE
COURSE D'ORIENTATION

www.lifco.fr/

www.facebook.com/CDLIFCO

24 clubs

Calendrier des courses en Ile de France : <https://lifco.fr/calendrier/>

Jeunes orienteurs franciliens :

- **GRIFCO** : groupe de jeunes motivés pour approfondir la pratique sportive
- **Regroupements** de jeunes organisés par les clubs



Fédération Internationale de Course d'Orientation

www.orienteing.sport

Ils nous appuient dans nos activités :

